

День: 1
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна ясли
 Возрастная категория: Дети-ясли

Ежедневное меню на 10 февраля 2025 г.

№ рецептур уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
5,1	Каша геркулес молочная+	150	6,1	5,1	21,9	158	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
268	Бутерброды с маслом+	29,814/5,212	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
	Итого:	335	8,71	12,65	36,55	334,8	0,17	0,21	0,8	169,14	2,18
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	95	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	95	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Обед										
250,1	Котлеты+	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	150	3,3	3,2	11,1	89	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
212,1	Капуста тушённая+	100	2,75	6,13	11,29	101,28	0,04	0,06	43,37	67,72	1,35
	Итого:	524	24,87	19,13	76,048	561,15	0,251	0,311	53,52	197,01	6,18
	Полдник										
149,1	Ватрушка с повидлом+	52	3,848	1,647	36,781	161,538	0,069	0,043	0,052	13,797	1,023
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Итого:	202	7,748	5,647	43,881	239,338	0,109	0,203	0,832	167,177	1,093
	Ужин										
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,1	Хлеб пшеничный+	19	1,254	0,228	6,498	33,63	0,033	0,014		6,65	0,741
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски+	150	16,9	12,68	8,31	215,25	0,225		10,125	40,68	1,252
486	Салат «Витаминный»	43	0,473	3,623	2,827	45,784	0,016		2,311	8,794	0,257
	Итого:	362	19,227	16,931	43,647	397,884	0,284	0,024	61,936	61,284	2,96
	Итого за день:	1 518	60,585	54,387	207,477	1 565,182	0,837	0,764	240,838	606,611	14,063
	Итого среднее за 10 дней:		60,582	51,75	215,441	1 562,589	7,888	1,179	142,063	713,784	14,556

Стоимость рациона 173,31 руб.
 Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 202,93 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

